Învăţarea accelerată

Cele 8 greşeli
pe care le fac cei care învaţă încet
şi cum poţi să le eviţi

Andy Szekely
AS training & consulting

8 greşeli în învăţarea accelerată

Bine ai venit !

Ai în faţă un material ce te va ajuta să aplici 8 procedee practice ca să înveţi rapid şi eficient.

Majoritatea oamenilor care învaţă încet nu aplică unele dintre aceste metode sau nu aplică nici una. Cele 8 greşeli despre care îţi vorbesc, şi ce anume să faci în mod concret sunt constatări ale unor experţi în programare neuro lingvistică (NLP) şi învăţare accelerată. Mă refer în special la Ian McDermott, Wendy Jago, Paul McKenna, Joseph O'Connor şi Robert Dilts.

Aceste metode sunt aplicabile imediat !

Înainte de a citi, te rog să faci un lucru foarte important:
LISTEAZA materialul !

Ştiu că e mai simplu să „arunci o privire" peste lucrurile care te interesează. Şi eu fac la fel cu multe carti electronice. Cind am insa un interes deosebit legat de un subiect, listez şi citesc pe hîrtie. În felul acesta ştiu că se ASIMILEAZĂ INFORMATIA REPEDE SI EFICIENT. Este important să citeşti materialul LISTAT !

Fiecare procedură are descrise în avans elementele esenţiale pe care trebuie să le reţii, iar la final metode concrete de aplicare şi sugestii.

Mult succes în felul în care ABSORBI INFORMAŢIA din ce în ce mai eficient !

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Iată cîteva lucruri pe care urmează să le înveţi chiar acum în acest material:

- Cum să te **angajezi total în procesul învăţării**
- De ce este important să dai semnificaţie subiectului despre care înveţi
- **Cum să eviţi plictiseala**
- Ce atitudine să adopţi pentru a transforma eşecurile în etape necesare către succes
- **Cum să absorbi informaţia prin toate simţurile**
- Cum să te acordezi cu propriul tău ritm de învăţare
- Cum să procesezi eficient ceea ce înveţi
- **Cum să gestionezi pauzele**
- Cum să creezi un cerc virtuos prin mecanismul recompenselor atunci cînd atingi obiective de etapă
- **Cum să monitorizezi propriul tău progres**

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 1

Cînd te apuci de învăţat fără să te gîndeşti dacă ceea ce înveţi este relevant pentru tine sau dacă îţi place.

Ai fost vreodată în situaţia în care profesorul îţi vorbea pe o temă care nu te interesa absolut deloc ? Ce făceai atunci (în cazul în care erai în clasă…) ?

O stare de visare sau de plictiseală nu va induce cheful de învăţare. Ceea ce motivează învăţarea e o stare în care te simţi bine. Dacă asculţi profesorul cu aceeaşi bucurie cu care aştepţi să se usuce vopseaua pe pereţi nu vei reţine mare lucru din prelegerea lui.

La fel se întîmplă cînd parcurgi singur(ă) un material pe care trebuie să îl înveţi, dar subiectul nu te interesează sau nu îţi place.

Aşadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Percepi subiectul despre care înveţi ca RELEVANT !

Asigură-te că ai un motiv bun pentru orice înveţi şi conştientizează acest motiv. Verifică în ce măsură eşti curios în legătură cu ce înveţi şi în ce măsură îţi place.

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Poţi face acest lucru cînd răspunzi cu atenţie la întrebările:

De ce este important să învăţ asta ?
Mă interesează ce învăţ ?
Este absolut necesar să învăţ asta ?
Ce se întîmplă dacă nu învăţ ?
Cît de relevant este pentru mine să învăţ asta?

Totuşi, ce se întîmplă dacă încă percepi un subiect ca neatrăgător, dar trebuie să înveţi !?

În cazul în care trebuie să înveţi un subiect care îţi displace, este important să îi dai o altă semnificaţie decăt cea iniţială. Altfel spus, cauţi un răspuns la întrebarea:

Cum aş putea să privesc acest subiect ca să găsesc o motivaţie bună să învăţ ?

Tehnica prin care facem acest lucru se numeşte „recadrare". Prin ea modifici semnificaţia pe care o atribui unui lucru pentru a putea să îl abordezi mai eficient.

Îmi aduc aminte că în facultate în anul I aveam examen la un obiect căruia nu i-am înţeles niciodată scopul. Plîngîndu-mă unui prieten despre „aberaţia" prezenţei acelui obiect în programa de studiu am fost surprins să constat că nu mă aprbă. Mai mult, găsea mereu argumente care puneau într-o lumină cu totul nouă cele spuse de mine.

Argumentul care m-a convins a fost: Chiar dacă nu are utilitate în programă, acest obiect poate fi un prilej foarte bun să îţi educi capacitatea de a învăţa şi lucruri care nu îţi plac. Sunt destule momente în viaţă cînd trebuie să înveţi şi lucruri care nu îţi fac plăcere.

Replica lui a avut un efect atît de puternic asupra mea încît mi-a dat energia necesară să învăţ şi să iau examenul cu succes.

Pe mine nu mă interesa să învăţ la acel obiect. Nu îi vedeam utilitatea. În schimb mă interesa foarte mult să îmi antrenez creierul !

Poţi să recadrezi în multe feluri şi este un procedeu simplu şi amuzant (de fapt, majoritatea glumelor se bazează pe acest proces de schimbare neaşteptată a perspectivei).

Exemple de recadrări:

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

- Trebuie să învăţ în două zile cît nu am învăţat în trei luni.
- E un motiv în plus să te apuci chiar acum !

- Nu îmi place să învăţ.
- De fapt nu învăţ ci îmi antrenez creierul.

- Nu vreau să mă trezesc dimineaţă pentru că atunci e somnul dulce.
- De fapt, nu mă trezesc dimineaţă ci verific dacă sunt în stare să mă ridic din pat la ora 7.

Aplică recadrarea în mod consecvent şi deliberat. În cîteva zile schimbarea perspectivei va deveni un fel de a doua natură pentru tine.

Alte procedee pentru a da relevanţă la ceea ce înveţi:

Discută cu un coleg care învaţă cu plăcere acea materie. Află care sunt motivaţiile lui. Entuziasmul lui este contagios !

Fă un prim pas foarte concret în învăţarea acelui subiect. De exemplu învaţă o jumătate de pagină sau un concept. Nimic nu motivează mai bine decît acţiunea. (Acţiunea crează motivaţie, care la rîndul său crează energie – Zig Ziglar)

În concluzie:

- *Asigură-te că percepi subiectul despre care înveţi ca RELEVANT !*
- Întreabă-te ce anume îţi place şi ce anume nu îţi place la ceea ce înveţi
- Verifică ce anume te motivează să înveţi acel lucru
- Recadrează astfel încît motivaţia ta să fie mai mare
- Discută cu cei interesaţi de subiect şi încarcă-te cu energia lor
- Fă un prim pas mic dar foarte concret, chiar astăzi, în învăţarea subiectului respectiv

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 2

Cînd laşi stimulii externi sau gîndurile tale să interfereze cu ceea ce înveţi

De fapt, cred că aceasta este problema cea mai frecventă în calea performanţei în orice domeniu.

Unul dintre cei mai cunoscuţi specialişti în învăţare este Tim Gallwey, autorul conceptului Inner Game (jocul interior). Gallwey este un celebru antrenor de tenis care aplică principiile sale cu imens succes şi în lumea afacerilor. În „The Inner Game of Work", el explică importanţa focalizării:

„ Focalizarea este chintesenţa performanţei de vîrf în orice activitate, indiferent de nivelul de competenţă sau vîrsta persoanei. Pur şi simplu, suntem performanţi atunci cînd suntem focalizaţi (…)"

Gallwey oferă chiar şi o ecuaţie a performanţei:

Performanță = Potențial - interferență

Aşadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Eşti conştient de ceea ce faci „aici şi acum" !
Refocalizează atenţia către ceea ce înveţi !

Monitorizează gîndurile-interferenţă şi „ideile bune". Dacă este necesar, notează separat ideile la care ai dori să te întorci mai tîrziu (în acest context ele sunt interferenţe) şi continuă focalizarea pe acţiunea prezentă: învăţarea.

O întrebare excelentă pentru a îţi refocaliza atenţia către ceea ce ţi-ai propus este: *Ce fac în acest moment ?*

Un procedeu util pentru a reuşi acest lucru în mod optim este să întri în aşa numita „metapoziţie":

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Imaginează-ţi că îţi reorientezi atenţia în aşa fel încît te afli la cîteva zeci de centimetri în spatele tău şi îţi vezi ceafa. Te observi pe tine cum înveţi.

De exemplu, pot să îţi spun că în acest moment eu mă observ pe mine cum scriu la calculator ceea ce va urma ca tu să citeşti. Constat că muşchii umerilor mei sunt tensionaţi, aşa că îi relaxez, ceea ce îmi permite să consum mai puţină energie şi să fiu mai eficient.

Poţi să faci acest lucru şi tu, chiar acum, în tip ce citeşti „8 greşeli în învăţarea accelerată" pentru că este foarte interesant să vezi ce se întîmplă. Din această poziţie „meta" (în afară şi deasupra) este uşor să evaluezi cum înveţi şi să ajustezi acţiunile tale în timp real.

În acest fel poţi să îţi refocalizezi atenţia mereu la fel cum se refocalizează lentilele aparatului de fotografiat atunci cînd vrei să faci o fotografie de detaliu.

În concluzie:

- Capacitatea de a focaliza şi refocaliza atenţia pe ceea ce înveţi este esenţială în învăţarea accelerată
- Monitorizează cu atenţie interferenţele care apar
- Notează „ideile bune" pentru a reveni la ele mai tîrziu şi refocalizează-te pe ceea ce înveţi (îţi eliberezi astfel mintea de cele mai perverse interferenţe)
- Cînd simţi că pierzi din randament intră în metapoziţie şi refocalizează-ţi atenţia
- Pune-ţi întrebarea: „Ce fac în acest moment ?"

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 3

Cînd nu te concentrezi total la procesul de învăţare

Ţi s-a întîmplat vreodată să înveţi cu un ochi pe carte şi unul la televizor ? Mie da ! Ceea ce am constatat este că randamentul meu este mult scăzut în acest fel. În schimb atunci cînd mă concentrez strict la ceea ce învăţ pot fi şi două televizoare aprinse în preajmă, întrucît ele devin un fel de zgomot de fond.

O mare parte din timpul alocat pentru învăţare se pierde din cauza unui nivel superficial de concentrare care dă iluzia timpului petrecut eficient.

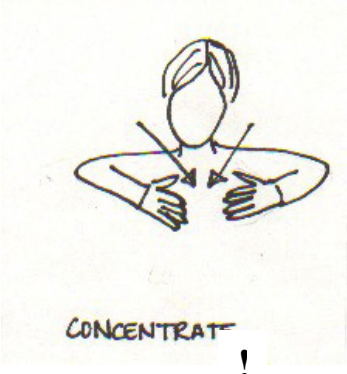
Cînd eşti concentrat eşti într-o stare de „flux" – eşti total „scufundat" în procesul de învăţare şi interferenţele nu mai ajung la tine. Starea de flux este specifică sportivilor de înaltă performanţă.

De exemplu, săritorul cu prajina Serghei Bubka si-a aratat valoarea pe scena internationala cand, la 19 ani, a castigat Campionatul Mondial de Atletism in 1983. In urmatorii 14 ani el a castigat toate cele cinci campionate mondiale. Cînd sărea, Bubka era concentrat 100% la zborul său, chiar dacă în paralel pe terenul de sport erau şi alte lucruri interesante de văzut.

Este important să intri în starea de flux pentru învăţare !

Aşadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Eşti concentrat şi angajat total în procesul învăţării :



Concentrarea presupune mai întîi o atitudine foarte hotărîtă, însoţită de poziţia corporală corectă (cu spatele drept, cu tălpile pe sol).

Apoi, ca procedeu, este bine să cunoşti asocierea. Asocierea este într-un fel opusul metapoziţiei. În loc să te observi pe tine, intri în pielea ta şi trăieşti experienţa cu toată fiinţa ta. Vezi prin ochii tăi şi eşti implicat total.

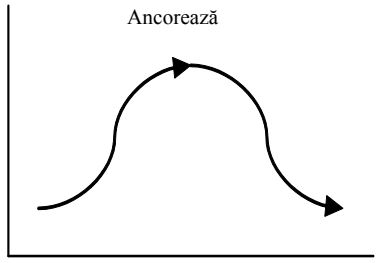
Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Este diferenţa dintre a fi spectator şi actor. Diferenţa dintre a îl privi pe Serghei Bubka şi a fi Serghei Bubka, la momentul saltului.

Pentru a te asocia în starea de concentrare, aminteşte-ţi de un moment din trecut cînd ai fost într-adevăr foarte concentrat la ceea ce învăţai. Reînvie în mintea ta acel moment cît mai bine posibil: vezi ceea ce vedeai atunci, auzi ceea ce auzeai atunci, retrăieşte aceleaşi stări emoţionale.

Cînd eşti sigur că ai reînviat în tine această stare la nivelul ei maxim spune-ţi în mintea ta un cuvînt şi fă un gest unic. În felul acesta creezi o ancoră. De exemplu, cînd starea ta este la nivelul maxim spune-ţi „Acum învăţ !" şi strînge pumnii într-un fel anume (cu o anumită intensitate).

Cu cît faci acest gest pe starea de maxim creezi o aşa numită ancoră. Data viitoare, cînd te apuci de învăţat repetă gestul şi starea va reveni.



Un alt mod în care poţi ancora este să faci gestul „la momentul oportun", adică atunci cînd te surprinzi că eşti în starea de flux.
Fii atent: stările se dezvoltă ca în graficul alăturat. Este important să ancorezi cînd starea este la maxim, pentru a putea folosi ancora cu succes.

În afară de ancore, există adevărate ritualuri pe care oamenii le dezvoltă inconştient cînd învaţă, pentru a intra într-o stare productivă. Poate fi vorba despre ascuţitul creioanelor, urmat de răsfoirea cărţii, sau o anumită frază de încurajare pe care ţi-o spui. Sau, poate fi vorba de alinierea creioanelor colorate şi sublinierea cu culori diferite a titlurilor, cuvintelor cheie, capitolelor, etc. Fii atent la aceste ritualuri. Ele pot fi utile în accesarea stării productive de care ai nevoie. Pur şi simplu foloseşti ritualul pentru a intra în starea optimă de învăţare.

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

În concluzie:

- Este important să fii concentrat şi angajat total în procesul învăţării
- Aceasta se numeşte starea de flux
- În această stare eşti total absorbit de ceea ce faci
- Poţi accesa această stare prin asociere
- Ancorează „starea de flux” cu un gest şi un cuvînt sau frază spusă în mintea ta
- Verifică ritualul tău pentru intrarea în starea productivă

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 4

Cînd nu implici toate simţurile în învăţare

O eroare foarte frecventă în învăţare este favorizarea unui simţ pentru acumularea informaţiei. Dacă asimilezi informaţia numai vizual sau numai auditiv, sau numai făcînd ceva (scrii, acţionezi, etc.), atunci te privezi de o mare capacitate de absorbţie. Este ca şi cînd ai avea o pereche de ochelari prin care vezi într-o singură culoare, cînd de fapt ai putea să vezi toate culorile.

În mod normal avem tendinţa să favorizăm un simţ în detrimentul celorlalte pentru că antrenăm din copilărie, cu precădere un simţ sau două. Totuşi, avem la dispoziţie 5 simţuri pentru a codifica informaţia (văzul, auzul, kinestezia, mirosul şi gustul). Kinestezia se referă aici în sens larg la senzaţii şi emoţii.

Acestea sunt adevărate canale de intrare a informaţiei – canale senzoriale.

Cu cît avem o abilitate mai bună de a lucra cu aceste canale senzoriale cu atît putem comunica mai bine cu noi înşine şi cu ceilalţi.

Învăţarea accelerată şi accesul la memorie (reamintirea) presupune codificarea informaţiilor pe toate cele trei canale.

Aşadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Acumulezi informaţia prin cel puţin două canale senzoriale

Locul în care înveţi conţine stimuli vizuali, auditivi şi kinestezici.
De exemplu, instrumente de scris în diverse culori, o muzică de fundal plăcută sau un scaun confortabil. Anumite mirosuri sau gusturi contribuie de asemenea la codificarea informaţiei.

Poţi pune un vas cu flori frumos mirositoare în preajmă sau o lumînare care împrăştie un anumit miros.

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Cînd vrei să reţii o idee sau un cuvînt, vizualizează ceea ce înveţi, adaugă sunete potrivite şi imaginează-ţi că ai o anumită senzaţie sau emoţie legat de acel lucru.

De exemplu, dacă înveţi cuvîntul „squirrel” în limba engleză (veveriţă), poţi să îţi imaginezi că hrăneşti acest mic animal şi chiar să auzi mental cum ciocneşti două nuci ca să îi atragi atenţia. Poţi să te auzi pronunţînd corect cuvîntul în mintea ta şi să simţi senzaţiile cînd atingi blana veveriţei.

În principiu este bine să „codifici” mental informaţia prin cel puţin două simţuri. În acest fel îţi dublezi şansele de a-ţi aminti ceea ce ai nevoie la momentul potrivit. Ai putea chiar să le triplezi...

În concluzie:

- Este bine să implici cel puţin două simţuri în învăţare
- Pentru vizual poţi să îţi imaginezi obiectul despre care înveţi sau să creezi un mic film despre subiectul respectiv
- Pentru auditiv poţi să îţi spui ceva pe un anumit ton sau să îţi închipui că auzi anumite sunete legate de subiectul respectiv
- Pentru kinestezic poţi să îţi imaginezi că faci ceva, că simţi senzaţii sau ai anumite emoţii
- Pentru olfactiv şi gustativ poţi să îţi aminteşti de anumite arome plăcute sau să reînvii mental anumite mirosuri
- Toate cele 5 simţuri pot fi stimulate şi extern (o panoramă frumoasă pe care o poţi observa de la geam, o muzică plăcută, o lumînare aromată, etc.)

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 5

Cînd consideri că neîmplinirile tale te definesc ca persoană

Felul în care ne simţim şi părerea noastră despre noi înşine este determinată de felul în care privim lumea din jur. Optimistul vede paharul pe jumătate plin şi se bucură de acest lucru, iar pesimistul vede paharul pe jumătate gol şi se întristează.

Este uimitor cu ce viteză fac oamenii generalizări despre propria persoană pe baza unor simple acţiuni. Ce vreau să spun cu asta ?

De regulă cînd facem o greşeală „ne grăbim" să tragem concluzii despre noi ca persoane. Cînd întîrziem ne spunem „sunt neserios". Cînd facem o glumă la care audienţa nu rîde spunem „sunt penibil".

Cînd picăm un examen spunem „Ce prost sînt !".

Acesta este un mod nociv de a privi realitatea pentru că împiedică învăţarea din greşeli.

Prea des şi prea nejustificat ne tragem singuri pumni în cap. Este mai sănătoas psihologic să constaţi comportamentul şi reacţia ta internă în loc să îţi pui etichete: „Am întîrziat şi mă simt inconfortabil din cauza asta", „Se pare că nu au gustat gluma asta... mă simt penibil..." sau „Am picat examenul – mă simt prost".

Apoi, pasul următor este să te întrebi „Ce vreau să fac în consecinţă ?" sau „Ce anume pot să învăţ din asta ?"

Aşadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Separi comportamentul tău de persoana ta
Percepi comportamentul drept feedback şi te hotărăşti ce vrei să faci în consecinţă

Concret, sunt 5 întrebări importante cînd lucrurile nu funcţionează cum vrei. Trebuie să le foloseşti exact în această ordine:

Ce este bun în legătură cu..... ?
Ce nu este perfect încă ?

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Ce opţiuni am ?
Ce pot să fac chiar acum ?
Cum pot să fac acest lucru astfel încît să îmi placă ?

Este bine să foloseşti creion şi hîrtie! Răspunde în scris !

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

În concluzie:

- Este important să separi comportamentul tău de felul în care te percepi ca persoană
- Reformulează afirmaţiile de tipul „sunt prost” cu afirmaţii de tipul „am făcut un lucru prostesc”
- Percepe neîmplinirile drept feedback şi hotărăşte-te ce vrei să faci în consecinţă
- Foloseşte în scris cele 5 întrebări:
  Ce este bun în legătură cu..... ?
  Ce nu este perfect încă ?
  Ce opţiuni am ?
  Ce pot să fac chiar acum ?
  Cum pot să fac acest lucru astfel încît să îmi placă ?

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 6

Cînd nu eşti în concordanţă cu ritmul tău natural de învăţare

Un banc destul de vechi sună aşa:

De cît timp ai nevoie pentru a învăţa chineza ?

Un profesor: două săptămîni !
Un academician: o săptămînă !
Un student: păi cînd e examenul ?

Pe termen scurt este posibil să obţii o performanţă bună cînd înveţi în criză de timp. Din păcate, în acest fel foloseşti mai mult memoria de scurtă durată. Pentru a reţine pe termen lung este bine să ţii cont şi de ritmurile naturale de atenţie. Altfel rişti să „suprasoliciţi motorul" (creierul), ceea ce îţi diminuează de fapt capacitatea de a învăţa pe termen lung.

Aşadar, ca să ai succes, asigură-te că:

Faci pauze bine gîndite, chiar şi atunci cînd învăţarea funcţionează bine.

Studiile arată că intervalul mediu de atenţie optimă este 18 minute.

Pentru a profita de această informaţie, ia pauze scurte de cîte 4 minute la fiecare interval de 18 minute în care înveţi.

Poţi face acest lucru în două feluri:

1. Defocalizezi privirea şi adopţi o poziţie relaxată pe scaun. Dacă simţi nevoia poţi chiar să închizi ochii. Ţine un obiect în mînă (un creion, un măr, etc.) că să te asiguri că dacă adormi vei fi trezit de zgomot cînd îl scapi din mînă. Această metodă era folosită şi de Albert Einstein.

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

2. Ridică-te de pe scaun şi fă o activitate fizică uşoară. Plimbă-te puţin sau aleargă pe loc, etc. În felul acesta îţi schimbi starea, îţi accelerezi respiraţia şi îţi oxigenezi mai bine creierul.

După 4 intervale de 18 minute fă o pauză mai lungă, de o jumătate de oră în care să faci cu totul altceva (o altă activitate concretă, fără legătură cu învăţatul).

Pentru a îţi mări la maximum capacitatea de reţinere a informaţiei, repetă rapid ceea ce ai învăţat la finalul fiecărei perioade de 18 minute. Înainte de a lua pauza mai lungă, de o jumătate de oră, revizuieşte rapid tot ce ai învăţat în cele 4 etape de cîte 18 minute. Fă aceste recapitulări în scris şi cu voce tare pentru a stoca informaţia vizual şi auditiv.

În concluzie:

- Intervalul mediu de atenţie optimă este 18 minute
- Ia pauze scurte de cîte 4 minute la fiecare interval de 18 minute
- Înainte de fiecare pauză, repetă rapid conceptele esenţiale
- Relaxează-te defocalizînd privirea şi adoptă o poziţie relaxată pe scaun
- Relaxează-te ridicîndu-te de pe scaun şi fă o activitate fizică uşoară
- După aproximativ o oră şi jumătate de studiu (4 intervale de 18 minute) fă o pauză mai lungă, de o jumătate de oră

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 7

Cînd nu aloci suficient timp pentru a procesa ceea ce ai învăţat

Pentru studenţi perioadele de sesiune sunt de regulă şi perioade de privare de somn. Cînd organismul este încă tînăr efectele nu se simt şi somnul este „recuperat" în cîteva zile.

Dar privarea de somn are efecte secundare care diferă de la individ la individ. Unii intră într-o stare letargică şi caută tot felul de stimuli (cafea, ţigări, televizor) pentru a o alunga. Alţii par că debordează de energie pe termen scurt, pentru ca apoi să „pice de somn".

În mod natural organismul respectă anumite etape în ciclul zi-noapte, iar somnul este una dintre ele. În afară de aceasta, mai există şi cicluri mai mici (ultradiene) de aproximativ o oră şi jumătate (După cum arată studii efectuate cu controlorii de trafic aerian, în 1970). De aceea este util să iei acea pauză de o jumătate de oră de care vorbeam mai sus (vezi Greşeala 6).

Aşadar, ca să ai succes:

Alocă suficient timp pentru somn, astfel încît să procesezi ceea ce înveţi.

Relaxează-te profund măcar o dată pe zi.

Somnul este important pentru că asigură timpul necesar de procesare a informaţiei. În această perioadă partea inconştientă a minţii noastre procesează şi stochează informaţia. De aceea, anumite activităţi devin automate. Nu mai este nevoie sa ne amintim mereu procesele care sunt implicate în abilităţi complexe ca mersul, vorbitul sau cititul.

În somn, partea inconştientă a minţii este foarte activă în procesarea informaţiilor noi şi crearea asocierilor.

Acestea sunt motivele pentru care te sfătuiesc să evaluezi cu atenţie următoarele:

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

- De cît somn ai nevoie pentru a te simţi cu adevărat odihnit ?
- Cît de des dormi cît ai nevoie ?
- Ce te opreşte să dormi cît ai nevoie ?
- Dormi bine ?

Dacă de exemplu ai nevoie de 8 ore de somn, este probabil că o perioadă şi 7 ore de somn îţi sunt suficiente, pentru ca mai apoi să recuperezi în cîteva zile. Oricum, fii foarte atent la semnalele pe care corpul tău ţi le transmite, întrucît acestea sunt unice (variază foarte mult de la o persoană la alta).

Ca idee, dacă te simţi bine şi odihnit cînd te trezeşti dimineaţa, înseamnă că ai dormit bine. În caz contrar, poţi să verifici cum anume te pregăteşti de culcare. Mai ales dacă eşti un „Sisif", înseamnă că „munceşti" pînă cazi de oboseală, ceea ce nu este deloc eficient pe termen lung.

Îţi recomand o metodă pe care am verificat-o şi care funcţionează bine. Cu o oră înainte de culcare, întrerupe orice activitate şi „redu turaţia motoarelor". E un moment în care poţi să te relaxezi şi să „nu faci nimic" şi să laşi şirul gîndurilor să se „liniştească" (chiar să dispară)

Mulţi dintre oamenii de mare succes fac acest lucru, nu numai la sfîrşitul zilei. Churchill obişnuia să doarmă sau să mediteze la mijlocul zilei, Ghandi rămînea singur o zi întreagă la sfîrşit de săptămînă.

Ca procedeu, relaxarea se poate face astfel:

Aşează-te confortabil pe un scaun, cu spatele drept şi tălpile pe sol.

Propune-ţi să ieşi din starea de relaxare în 20 de minute.

Fixează ceasul să sune după 25 de minute (ca mecanism de siguranţă în cazul în care eşti foarte obosit – de regulă nu e necesar)

Pe rînd sau simultan, fă unul sau mai multe din următoarele 3 lucruri:

- Defocalizează privirea (închide ochii dacă îţi pare natural)
- Relaxează-ţi muşchii întregului corp, rînd pe rînd
- Diminuează dialogul interior pînă cînd acesta dispare

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

În concluzie:

- Alocă suficient timp pentru somn, astfel încît să procesezi ceea ce înveţi
- Relaxează-te profund măcar o dată pe zi
- Aplică procedeul de relaxare de 20 de minute
- Evaluează cîte ore de somn ai nevoie pentru a te simţi odihnit
- Înainte de culcare alocă o „perioadă tampon" de o oră în care să nu faci nimic special, pentru a pregăti somnul odihnitor

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Greşeala 8

Cînd nu îţi acorzi recompense pentru efortul de învăţare

Ai auzit de expresia „Muncă de Sisif ?”

Sisif este eroul absurd !
Acest personaj a fost condamnat sa urce neîncetat cu o stânca pîna în vârful muntelui si apoi sa astepte rostogolirea stincii la baza muntelui pentru a o urca din nou.

Am un prieten care se incadreaza bine in acest rol. El isi fixeaza foarte bine obiectivele, ca si cind ar fi un alpinist care vrea sa cucereasca un virf de munte. El stabileste etapele de parcurs, munceste din greu pentru a le indeplini, iar in final "se trezeste" ca este pe cale sa urce pe un nou virf, mai inalt decit precedentul. Imediat ce se apropie de finalizarea unui obiectiv, se orienteaza spre un alt obiectiv, fara a se opri sa se odihneasca sau sa admire peisajul.

Aceasta este o reteta sigura pentru epuizare si demotivare. Multi oameni se autosaboteaza in acest fel, fixindu-si mereu tinte noi şi „uită” să se bucure de succesele dobindite pe parcurs.

Este foarte important să te asiguri că îţi place ceea ce faci iar învăţatul nu este o excepţie.

Aşadar, ca să ai succes asigură-te că:

Găseşti căi creative pentru a te recompensa.
Celebrezi succesele de etapă.

Fiecare dintre noi stim ce anume ne face placere sau ne relaxeaza, care sunt activitatile recreative potrivite.
Prin urmare, fiecare dintre noi putem decide marimea si oportunitatea recompensei autoacordate.

De exemplu, foloseşte des dialogul interior de încurajare. Ce îţi spui de obicei în

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

mintea ta cînd faci o treabă bună ? Bravo ! Hai că merge ! Excelent!...

Separa învăţarea în etape pe care să le poţi gestiona cu uşurinţă şi alocă recompense pentru parcurgerea fiecărei etape.

Mai sistematic, poţi proceda astfel:

Creaza o lista cu activitatile sau recompensele care tin de domeniul celebrarii pentru tine. Poate fi orice, de la a minca o bomboana pina la a iti oferi o excursie in Hawaii.

Creaza lista lucrind rapid si intuitiv. Scrie in viteza, fara a iti impune limitari, toate lucrurile pe care ti le-ai putea acorda drept recompense.

Reintra in starea copilului care ii scrie lui Mos Craciun !

Apoi, fa o ierarhie a acestor recompense. Care sunt cele mai mici recompense posibile ? Dar cele mai mari ?

Pe măsură ce înaintezi, acordă-ţi recompense şi celebrează succesele în fiecare etapă. Pauzele de 4 minute de care am amintit mai sus pot fi astfel de recompense.

În concluzie:

- Este important să găseşti căi creative pentru a te recompensa
- Separa învăţarea în etape pe care să le poţi gestiona cu uşurinţă
- Celebrează succesele de etapă
- Creaza o lista cu activităţile sau recompensele potrivite
- Foloseşte des dialogul interior de încurajare

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Rezumat

Specialiştii au observat cu mare atenţie care este diferenţa dintre cei care învaţă accelerat şi cei care învaţă încet. Ei au extras următoarele caracteristici ale studentului performant:

1. **Învăţarea este percepută ca relevantă de cel/cea care învaţă.**

Asigură-te că eşti motivat(ă). Asigură-te că ai un motiv bun pentru orice înveţi şi conştientizează-l.

2. **Este foarte focalizat în „aici şi acum".**

Monitorizează gîndurile-interferenţă şi „ideile bune". Dacă este necesar, notează separat ideile la care ai dori să te întorci mai tîrziu şi continuă focalizarea pe acţiunea prezentă: învăţarea.

3. **Studentul este angajat total în procesul învăţării**

Asociază-te total în procesul învăţării.

4. **Toate simţurile sunt implicate în procesul învăţării**

Întotdeauna foloseşte o metodă combinată de învăţare vizuală, auditivă şi kinestezică.

5. **Feedback-ul este mai important decît succesul sau eşecul**

Fii îngăduitor cu propriile erori. Întotdeauna află ce învăţătură poţi extrage din rezultatul obţinut (succes sau eşec).

6. **Studentul este în concordanţă cu ritmul lui natural de învăţare**

Fă pauze bine gîndite, chiar şi atunci cînd învăţarea funcţionează bine.

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

7. Procesează ceea ce învaţă

Alocă suficient timp pentru somn, astfel încît să procesezi ceea ce înveţi.

8. Efortul de învăţare este recompensat frecvent

Găseşte căi creative pentru a te recompensa. Foloseşte des dialogul interior de încurajare. Separa învăţarea în etape pe care să le poţi gestiona cu uşurinţă şi alocă recompense pentru parcurgerea fiecărei etape.

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Iată-ne la final !

Vreau să îţi mai ofer cîteva recomandări:

Stabileşte-ţi obiective clare, etapizate

Succesul oricărei activităţi depinde de felul în care o planifici (vezi şi cursul: Cele 7 principii ale stabilirii obiectivelor). Fii atent la primele etape de studiu (primele zile), cînd s-ar putea să reajustezi programul pe zile în funcţie de ritmul tău. Aici experienţa personală e cea mai importantă pentru a stabili obiectivele de etapă (săptămînă, zi, oră, etc.)

Disciplinează-te

Simplu spus: Fă ce spui că faci ! Disciplina este temelia oricărui progres. Nu am văzut pe nimeni care să aibă succes şi să devină mai bun dacă nu a ştiut ce vrea şi nu a urmărit disciplinat să obţină acele lucruri. În schimb am auzit de multe reuşite ale celor perseverenţi. Şi am simţit pe pielea mea diferenţa !

Mănîncă bine

Mănîncă hrană sănătoasă, cît mai naturală şi nu abuza de stimulente. Mîncarea de proastă calitate îţi reduce capacitatea de atenţie. Nu e o glumă ! În schimb, este un lucru relativ simplu de care poţi să ai grijă.

Menţine-te în formă

Pe lîngă „relaxarea de o jumătate de oră" de care ţi-am vorbit (greşeala 7), este important să te mişti. Fă un sport sau aleargă sau mergi cu bicicleta cam o jumătate de oră pe zi. Astfel îţi oxigenezi creierul şi acesta secretă endorfine (un hormon cu proprietăţi analgezice care facilitează învăţarea).

Ascultă o muzică adecvată

Muzica clasică instrumentală în stil baroc este foarte adecvată pentru ritmul în care „lucrează" creierul. Compozitori ca Vivaldi,

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Motzart sau Haendl au compus muzică de acest fel (16 batai pe minut).

Vezi cum îţi place...!

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Resurse pe site-ul www.andyszekely.ro :

Alte cursuri electronice:

Cele 7 principii ale stabilirii obiectivelor
9 tipare de limbaj persuasiv
e-introducere în NLP (NLP în 7 lecţii)

Carte:

NLP Calea succesului (ed. Amaltea, 2003)

Seminarii:

Introducere în NLP
Un seminar de două zile de prezentare a conceptelor esenţiale ale NLP, cu metode practice demonstrate.

Mind Shaping
Un coaching seminar pentru antrenamentul mental al simţurilor – cum să conştientizezi realitatea ascuţindu-ţi simţurile pentru a îţi îmbogăţi harta mentală.

Tehnici de limbaj persuasiv
Teoria şi practica tiparelor de persuasiune exersate într-un cadru de lucru sistemic (tiparele intercorelate şi ajustate pentru influenţarea cu integritate).

NLP Accellerated Learning
Acest material pe care tocmai l-ai citit are la bază informaţiile din seminar. În plus, în seminar beneficiezi de multe informaţii legate de stările emoţionale, ancorare, niveluri de învăţare, etc., şi foarte multă practică.

Newsletter:

Abonează-te la newsletter pentru că vei fi informat în legătură cu toate celelalte seminarii care urmează a fi lansate. (O parte dintre ele sunt deja descrise pe scurt pe site).

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting

Multumesc pentru atenţie !

Am creat acestui raport special pentru tine, cu gîndul că a învăţa bine şi eficient este un lucru valoros.

Un lucru important: toată viaţa învăţăm ! Nu poţi să nu înveţi !
În lumea agitată în care ne găsim, trebuie să absorbim informaţia relevantă repede şi eficient.

Ca orice abilitate, învăţarea accelerată presupune practică şi timp alocat ! Oricare din cele 8 principii descrise poţi face diferenţa în felul în care înveţi.

Citeşte-le, reciteşte-le şi practică-le !

Sper să îţi fie de folos ! Îţi doresc să ai parte de tot ceea ce îţi doreşti şi de tot ceea ce ai nevoie!

Cu căldură,

Andy Szekely

Copyright 2005 – Andy Szekely şi **AS** training & consulting